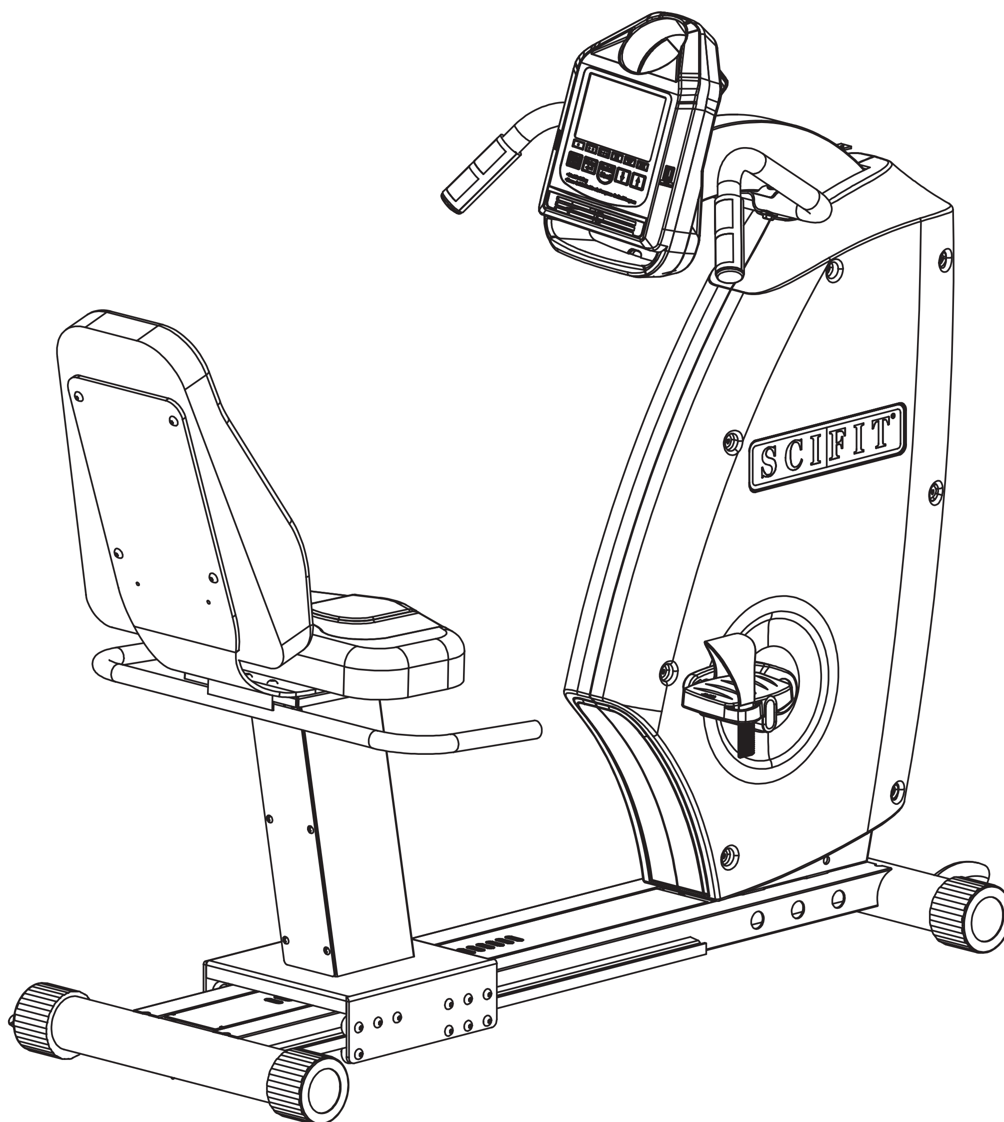


Scientific Solutions for Fitness.

Manuale utente



ISO1000R & ISO7000R
Bici recumbent



Prima di usare questo prodotto, leggere questo manuale e seguire tutte le norme di sicurezza e istruzioni per l'uso.



Questa pagina è lasciata volutamente in bianco

INDICE

Ordinazione online 24 ore su 24, 7 giorni su 7, su www.SCIFIT.COM

INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

Lo scopo dei simboli di sicurezza è di attirare l'attenzione sui possibili pericoli. È bene fare molta attenzione e comprendere i simboli di sicurezza e le loro spiegazioni. Le avvertenze di sicurezza non eliminano da sole i possibili pericoli. Le istruzioni o avvertenze che forniscono non si sostituiscono alle misure corrette per la prevenzione degli incidenti.

Questi simboli mettono in evidenza importanti precauzioni di sicurezza. Vuol dire attenzione! È in gioco la sicurezza personale.

⚠ AVVISO

La mancata osservanza delle avvertenze di sicurezza **può** causare lesioni personali o a terzi. Seguire sempre le precauzioni di sicurezza per ridurre il rischio di lesioni personali.

⚠ ATTENZIONE

La mancata osservanza di un'avvertenza di sicurezza **può** causare lesioni personali o a terzi. Seguire sempre le precauzioni di sicurezza per ridurre il rischio di lesioni personali.

Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare la macchina per gli esercizi di SCIFIT. Conservare queste istruzioni per riferimenti futuri.

È necessario supervisionare da vicino la macchina quando viene utilizzata da o vicino a bambini o individui con disabilità. Tenere i bambini lontani dai supporti estesi delle mani e dei piedi.

Utilizzare la macchina solo per gli esercizi previsti e descritti nel presente manuale. Non utilizzare accessori non consigliati dal produttore.

Non fare cadere o inserire mai alcun oggetto in qualsiasi apertura.

Non utilizzare all'aperto o in condizioni ambientali difficili dove è presente acqua (piscine o aree di centri salute e benessere)

Grazie per l'acquisto della ISO1000R o ISO1007R Adjustable Position Recumbent Bike di SCIFIT. In queste macchine sono stati incorporati la tecnologia e il design ergonomico più avanzati per aiutare l'utente a raggiungere i suoi obiettivi di fitness. Tuttavia, per la sicurezza personale, osservare le seguenti raccomandazioni prima di iniziare ad utilizzare la macchina.

Le ISO1000R e ISO7000R di SCIFIT sono progettate per applicazioni di Classe "S" (Studio), Classe "I" (Disabili) e Classe "II a" (Direttiva per dispositivi medici). Gli usi previsti sono la riabilitazione cardio-respiratoria insieme alla medicina dello sport, alla terapia fisica, al condizionamento fisico e all'allenamento di resistenza. L'attrezzatura SCIFIT è adatta per essere collocata in strutture di fitness, di riabilitazione medica, di cura delle prestazioni sportive e di ricreazione. Le ISO1000R e ISO7000R hanno 200 livelli di resistenza controllati dal computer e questo garantisce che gli utenti a tutti i livelli di fitness potranno ottenere un esercizio fisico impegnativo sì ma non eccessivo.

Consultare il medico
Consultare il proprio medico e specialista prima di partecipare a qualsiasi programma di esercizio, specialmente in caso di gravidanza o se si soffre di: malattie cardiache, malattie delle vie respiratorie, diabete, ipertensione, pressione sanguigna elevata, colesterolo elevato, artrite o qualunque altra malattia o disturbo fisico.

Uso da parte di adulti
L'attrezzatura SCIFIT è progettata e pensata per l'uso da parte di adulti e di bambini di età appropriata sottoposti a supervisione. I bambini piccoli devono essere tenuti lontani dall'attrezzatura ad una distanza di sicurezza.

Raffreddamento
Per prevenire danni muscolari o indolenzimenti, si deve sempre fare il raffreddamento (almeno per 5 minuti) con degli esercizi di stiramento dopo ogni sessione di uso della macchina.

⚠ ATTENZIONE

Fare sempre esercizi di stiramento dopo una sessione con la macchina per ridurre il rischio di lesioni personali. La mancata osservanza di questa raccomandazione **può** causare lesioni personali

Linee guida per adulti in buona salute
L'American College of Sports Medicine (ACSM) e l'American Heart Association (AHA) aggiornano continuamente le linee guide e le raccomandazioni per l'attività fisica.

Le raccomandazioni di base attuali rilasciate da ACSM e AHA sono di:
fare esercizio cardio moderatamente intenso per 30 minuti al giorno, cinque giorni alla settimana.

OPPURE

fare esercizio cardio vigorosamente intenso per 20 minuti al giorno, tre giorni alla settimana.

E

fare da otto a dieci esercizi di resistenza, da otto a dodici ripetizioni di ogni esercizio due volte alla settimana.

Un'attività fisica moderatamente intensa vuol dire lavorare abbastanza duramente per aumentare la frequenza cardiaca e sudare, rimanendo allo stesso tempo capaci di portare avanti una conversazione. Notare che per perdere peso o mantenere la perdita di peso possono essere necessari da 60 a 90 minuti di attività fisica. La raccomandazione dei 30 minuti è per l'adulto medio in buona salute che desidera rimanere in salute e ridurre il rischio di malattie croniche.

Per rivedere le ultime raccomandazioni e linee guida, visitare il sito Web dell'American College of Sports Medicine: *www.acsm.org*

⚠ AVVISO

Interrompere immediatamente l'esercizio in caso di nausea, giramenti di testa, dolore acuto o qualunque altro fastidio fisico. Continuare l'esercizio fisico in tali condizioni può causare lesioni personali o anche la morte.

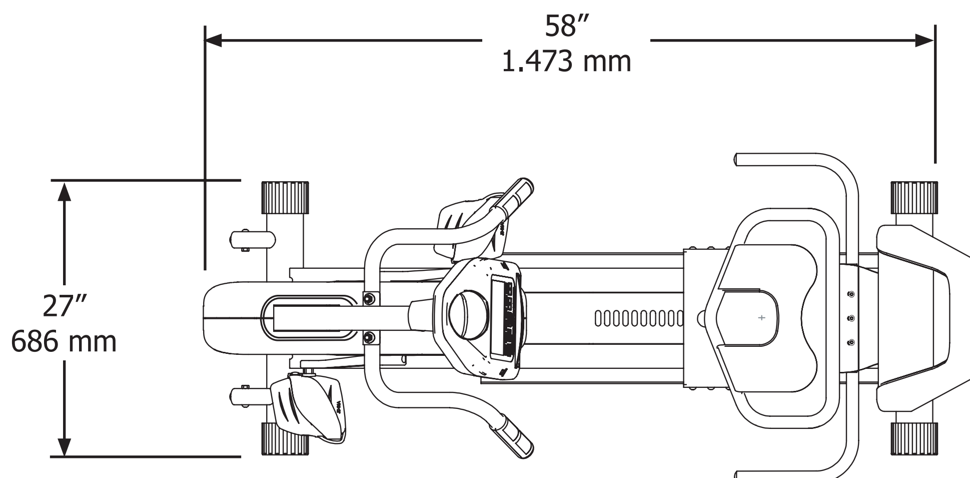
Fare esercizio fisico in maniera intelligente
Per salvaguardare la propria salute, si deve sempre seguire un'alimentazione equilibrata, bere molti fluidi/acqua durante l'esercizio fisico e rimanere in forma esercitandosi in maniera intelligente. Seguire sempre le linee guida per l'esercizio fisico specifiche per la propria condizione fisica.

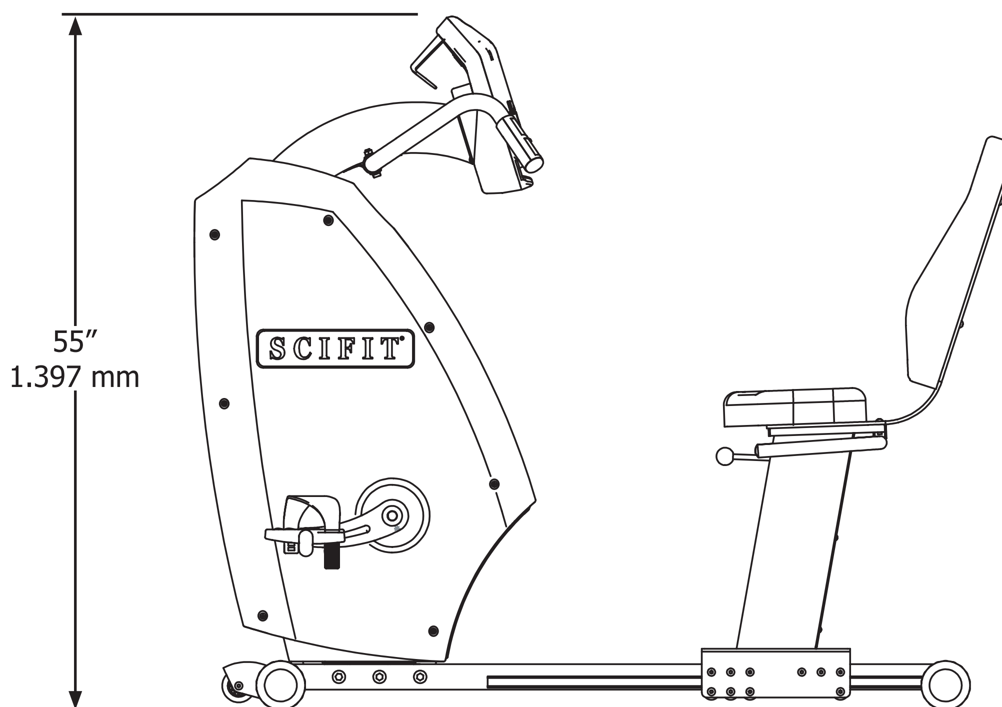
⚠ AVVISO

L'esercizio fisico svolto in maniera errata o eccessiva può causare danni alla salute. Continuare l'esercizio fisico in tali condizioni **può** causare lesioni personali o anche la morte.

SPECIFICHE

Peso......................	**ISO1000R** - 234 libbre. / 104 kg. . . . . **ISO7000** - 234 libbre. / 106 Kg.
Peso massimo utente....	350 libbre. / 159 Kg.
Alimentazione............	Auto generata con batteria autoricaricabile di riserva. **Disponibile l'adattatore di CA opzionale a basso voltaggio.**
Sistema di resistenza.....	**ISO1000R** - Resistenza elettromagnetica autogenerata bidirezionale **ISO7000R** - Bidirezionale
Programmi...............	Manuale, Forma rapida, Lavoro costante, Resistenza-ISO, 7 profili di salita pre-programmati, Frequenza cardiaca, Test Forma forza, Allenamento Forma forza, Allenamento Forma cuore, Test da sforzo e Casuale
Classe di accuratezza	Classe A
Garanzia..................	Negli Stati Uniti e in Canada 3 anni per le parti, 1 anno per la manodopera Fuori dagli Stati Uniti 3 anni per le parti, nessuna manodopera





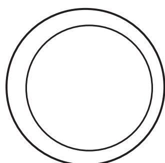
Collocazione della macchina cardiovascolare
Posizionare l'unità in un luogo con un sottopavimento stabile e piano. L'attrezzatura deve essere posizionata in un luogo non esposto alla luce diretta del sole, non in un'area con temperature e umidità estreme o dove l'attrezzatura essere raggiunta da schizzi d'acqua o da fluidi. Questa macchina va utilizzata solo in luoghi chiusi.

L'attrezzatura deve avere un perimetro di sicurezza tutt'intorno di 1 metro oppure 40″.

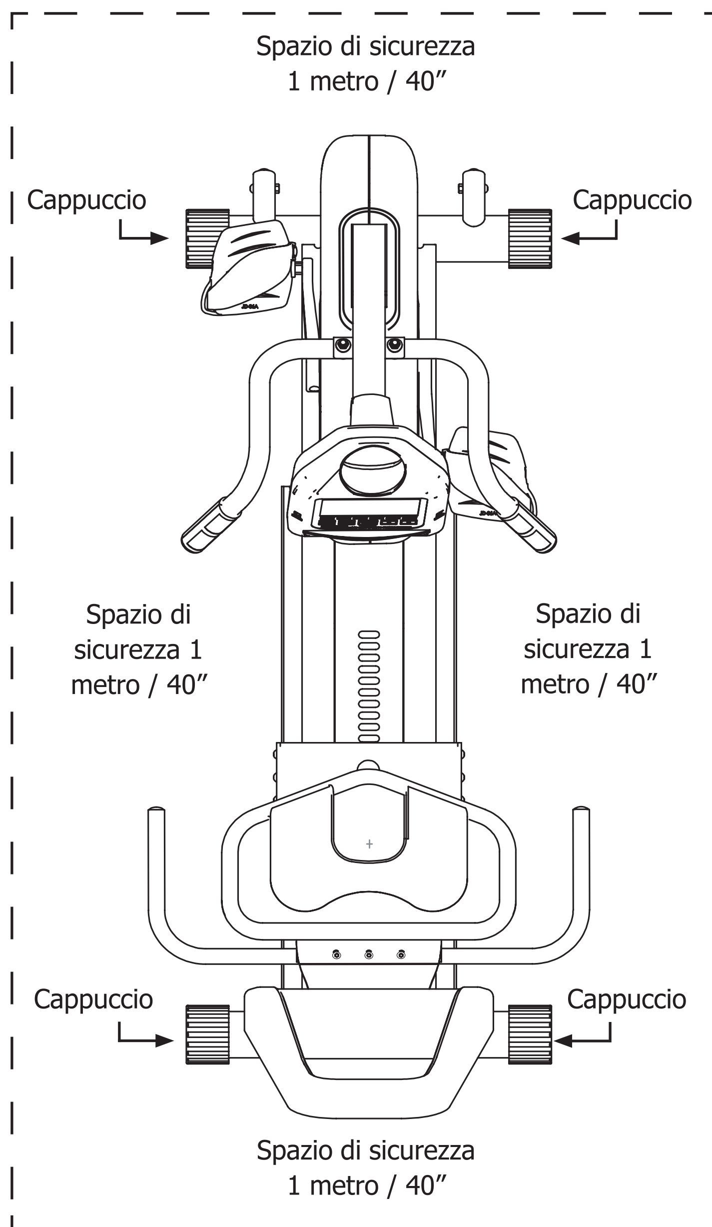
⚠ AVVISO

La mancata collocazione dell'attrezzatura su un sottopavimento stabile e piano con un perimetro di sicurezza può causare lesioni personali o a terzi.

Mettere a livello la macchina cardiovascolare
Se il sottopavimento non è piano, l'unità è equipaggiata di cappucci per il livellamento. I cappucci sono progettati con la rientranza del cappuccio fuori centro. Questo permette di ruotare i cappucci in una posizione che livellerà il pavimento. Dopo la regolazione, controllare e accertarsi che i cappucci siano sistemati completamente contro i tubi di base del telaio.



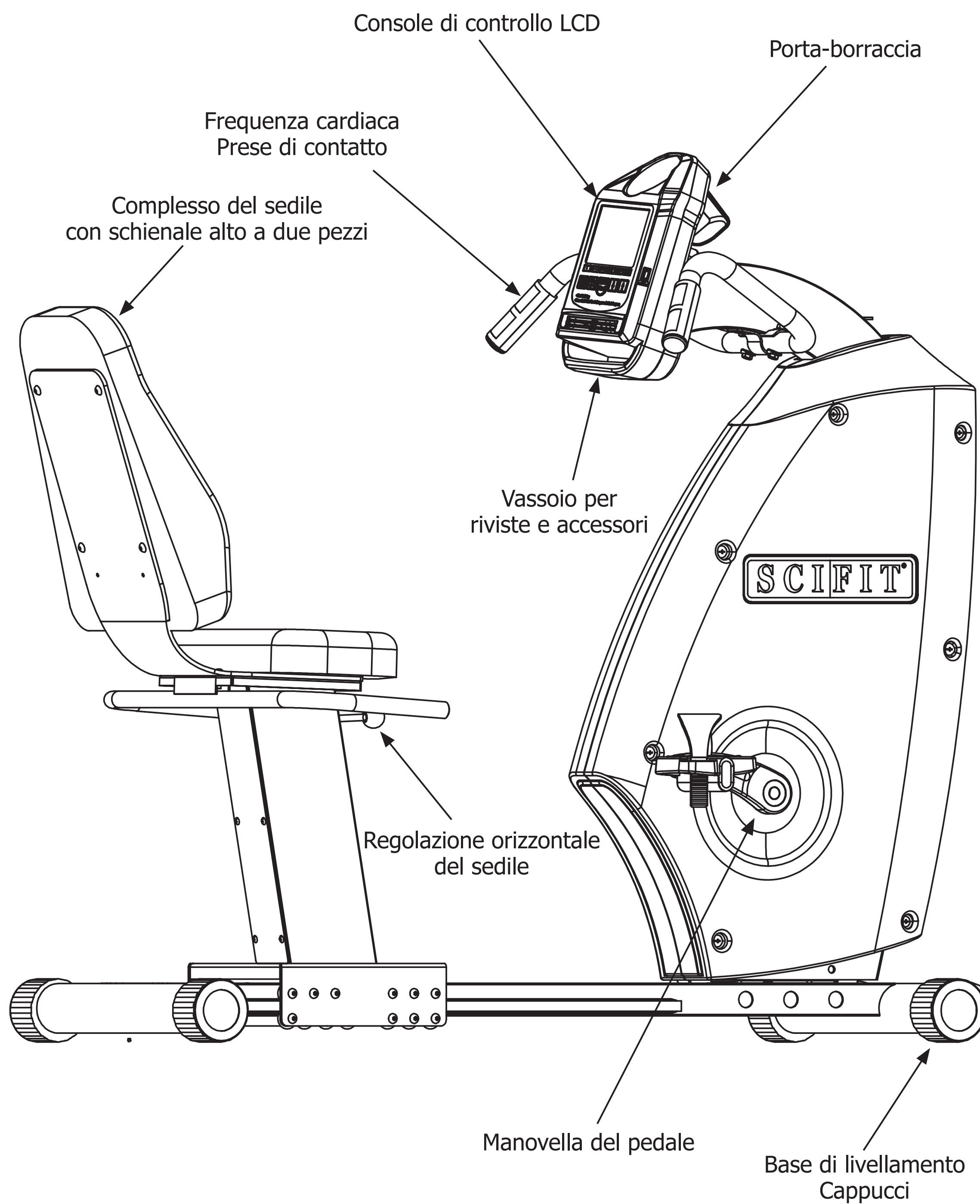
Bilanciare il cappuccio



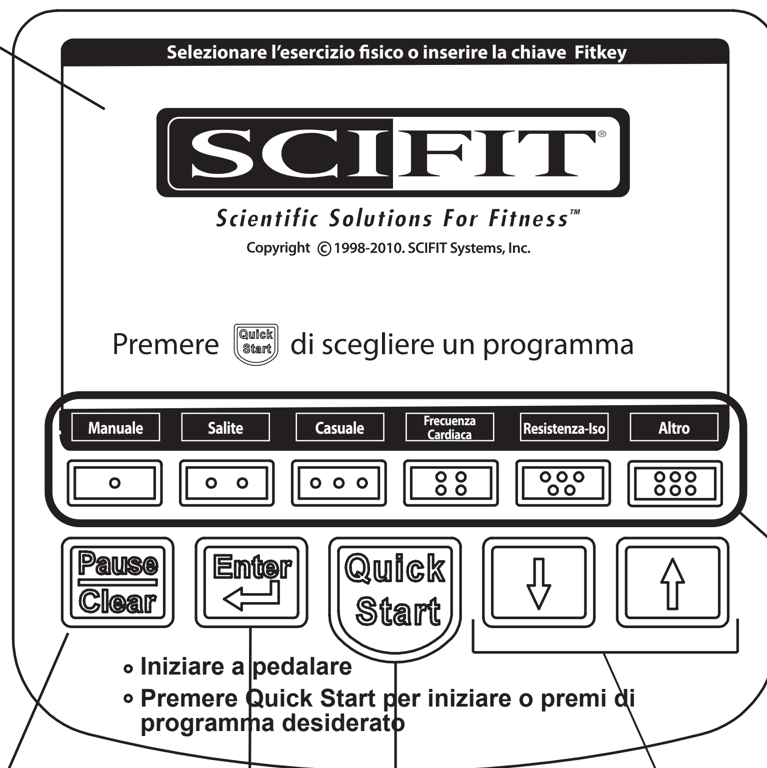
Supervisione corretta
È necessario supervisionare da vicino la macchina quando viene utilizzata da o vicino a individui con disabilità. Tenere i bambini senza supervisione lontano dal perimetro di sicurezza.

Pulizia
Non pulire mai la macchina con solventi organici, alcol o detergenti con la candeggina. Per favorire un ambiente sano, rimuovere il sudore dall'unità con un prodotto industriale progettato per le palestre o con uno strofinaccio umido.

PANORAMICA DEL PRODOTTO



Schermo LCD di stato sul livello del lavoro -
Lo schermo LCD di stato sul livello del lavoro fornisce un'indicazione progressiva in tempo reale del livello attuale circa qualsiasi allenamento e tutti i programmi



Area per la selezione del profilo -
Consente all'utente di scegliere tra 12 diversi profili di allenamento

Frecce SU e GIÙ -
Questi tasti aumentano o diminuiscono i valori dei parametri di allenamento.

PAUSA/CANCELLA -
Il tasto [Pausa/Cancella] - mette in pausa l'allenamento Se si preme il tasto [Pausa/Cancella] una seconda volta quando si è nella modalità di pausa, l'allenamento si ferma e si ritorna alla schermata principale.

Per riavviare la modalità di pausa, premere il tasto [Avvio rapido].

INVIO-
Il tasto Invio viene premuto per inserire i valori scelti relativi ai parametri di allenamento.

AVVIO VELOCE -
Questo tasto fornisce un "Avvio veloce" con un solo tasto nella modalità manuale o dopo che si è acceduto al programma. Il tasto di avvio rapido attiverà il programma selezionato.

Posizionamento del corpo
Per ottenere il massimo beneficio dall'esercizio è molto importante che l'utente sia comodo. Il sedile deve essere posizionato in modo tale che le gambe non siano iperestese e che il ginocchio sia leggermente piegato quando il pedale si trova sul punto più basso del giro.

Fare presa sul manubrio
Posizionare il sedile in modo tale che la presa sul manubrio sia leggera e comoda. La bicicletta SCIFIT ha due barre delle maniglie che permettono di fare presa in diverse posizioni. Il cambiamento di posizione durante un esercizio fisico aiuterà a ridurre i punti di stress e la tensione nella parte superiore del corpo.

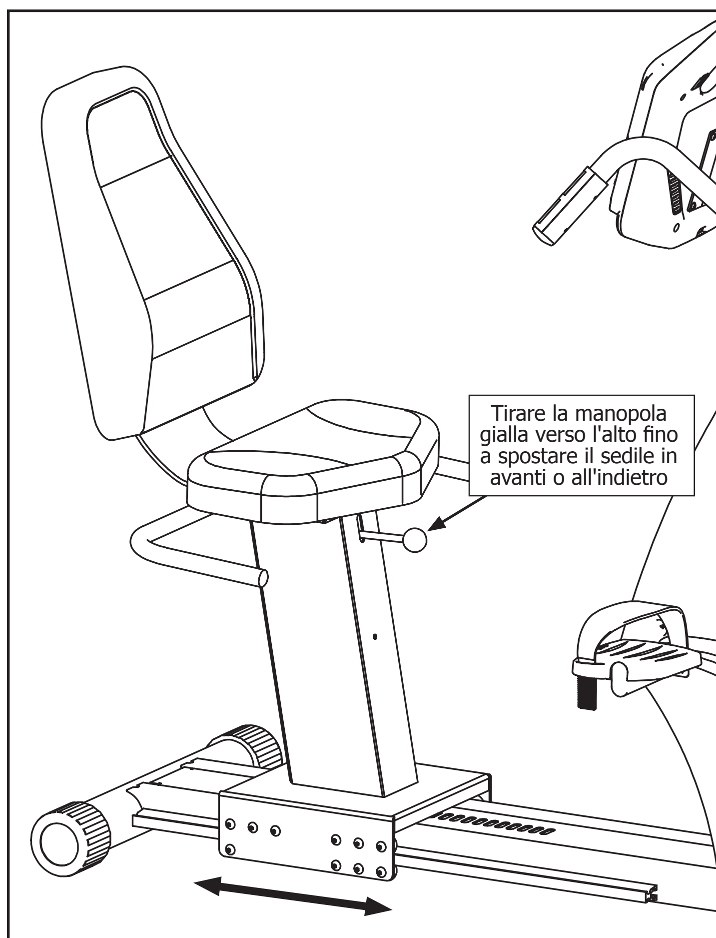
Nota importante: durante l'uso di questo prodotto a scopo medico o di riabilitazione, la selezione del programma, il carico di lavoro e la posizione del sedile devono essere impostati dal terapista o dal professionista del settore medico presente, sulla base delle necessità specifiche dell'utente.


ATTENZIONE

Seguire sempre le linee guida dei professionisti del settore medico per ridurre il rischio di lesioni personali. La mancata osservanza delle loro istruzioni **può** causare lesioni personali.

Regolazione del sedile fisso
Il sedile fisso può essere regolato orizzontalmente per adeguarsi all'altezza dell'utente e per ottenere la posizione corretta per l'estensione delle gambe.

Per regolare orizzontalmente la posizione del sedile, tirare la manopola gialla verso l'alto e spostare il sedile in avanti o all'indietro su una posizione comoda.



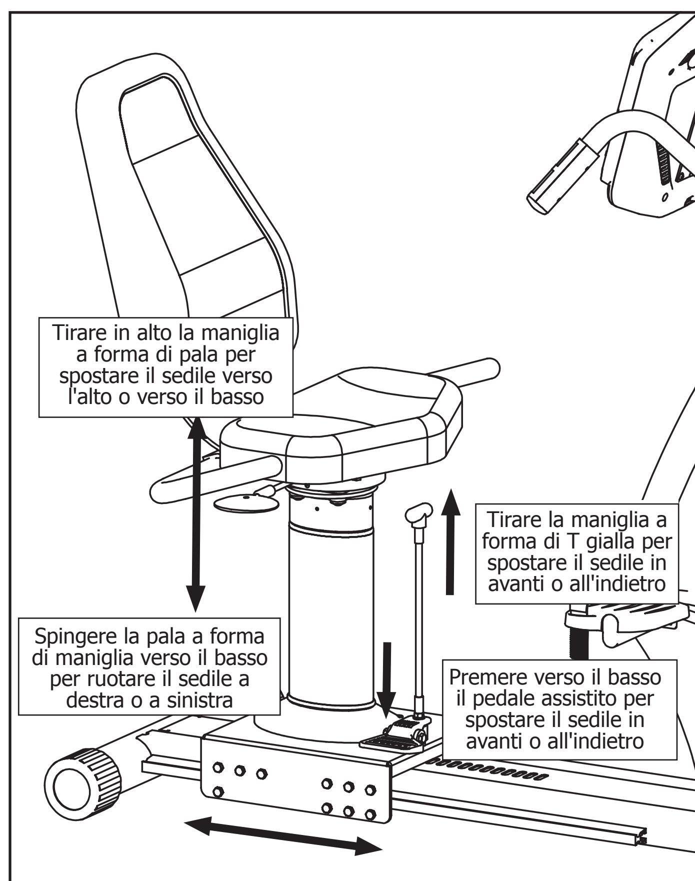
Regolazione del sedile girevole
Il sedile può essere spostato con incrementi di 2,54 cm e viene mantenuto in posizione da un perno di regolazione caricato a molla. Il sistema del sedile viene regolato facilmente tirando la manopola gialla della maniglia a forma di T verso l'alto e facendo scorrere il sedile in avanti o all'indietro.

Il sedile può anche essere regolato utilizzando il pedale assistito posizionato sulla base.

Regolare il sedile in modo tale che le gambe abbiano una leggera inclinazione quando vengono estese completamente.

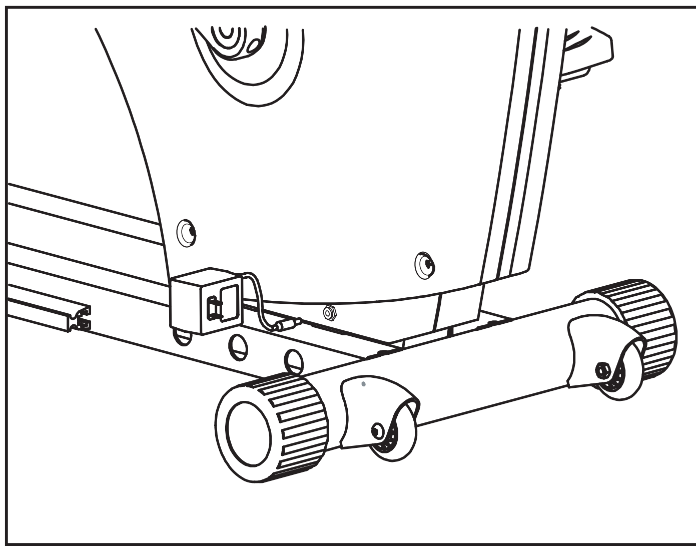
Regolazione verticale - Sollevare la maniglia a forma di pala gialla per alzare o abbassare il sedile. **Nota: Nessun peso deve trovarsi sul sedile quando viene sollevato.**

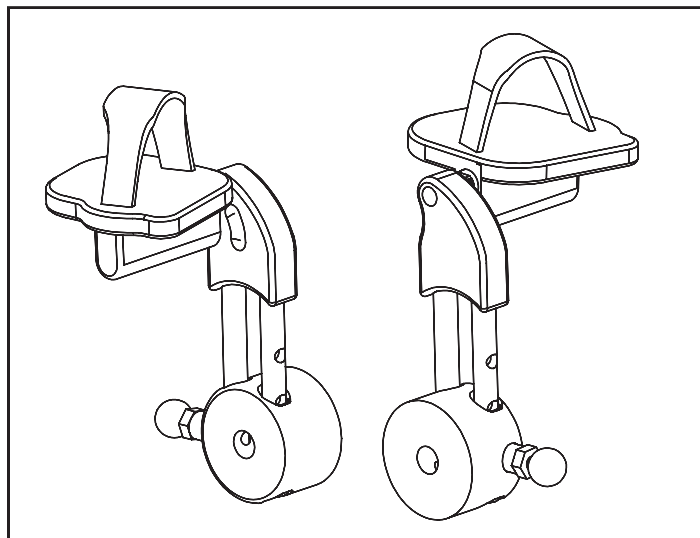
Regolazione della rotazione - Spingere verso il basso sulla pala a forma di maniglia per ruotare a destra o a sinistra fino a quando il sedile non viene bloccato in posizione. Il sedile si bloccherà in posizione ad ogni 90 gradi.



Alimentatore a 12 V - Dom. (# P1562) Int. (# P3733)
Per fornire alimentazione continua alla console quando la macchina non è in funzione, collegare l'alimentatore a 12V alla presa situata sulla parte inferiore del coperchio destro, vicino alla parte anteriore della macchina.

Manovelle regolabili - # P4313
La ISO1000R/7000R può anche essere dotata di manovelle regolabili per poter fissare il pedale a varie distanze comode per l'operatore.





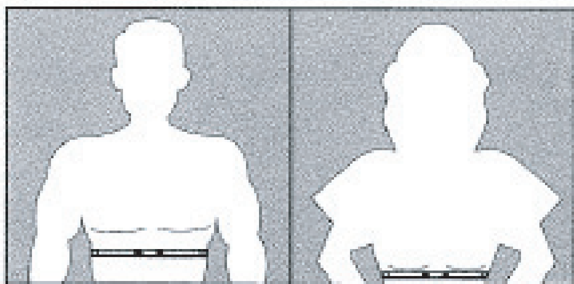
Ordinazione on-line su www.SCFIT.com

Usi della fascia trasmettitrice della frequenza cardiaca
L'accessorio wireless opzionale che trasmette la frequenza cardiaca è un dispositivo utile se si desiderano informazioni continue sull'attuale frequenza cardiaca durante l'esercizio fisico. Inoltre, le ISO1000R e ISO1007R sono equipaggiate con un programma di controllo della frequenza cardiaca che richiede l'uso della fascia.

Il programma di controllo della frequenza cardiaca permette all'utente di impostare la frequenza cardiaca desiderata. Attraverso il monitoraggio in tempo reale della frequenza cardiaca dell'utente, il computer mantiene la frequenza cardiaca al valore stabilito o ad un valore inferiore diminuendo il carico di lavoro quando la frequenza cardiaca supera il valore desiderato.

Attivazione e disattivazione del trasmettitore
Le fasce trasmettitrici della frequenza cardiaca sono disponibili in diversi stili e esistono diverse ditte che le producono. Per attivare la fascia in modo corretto, legarla al torace, e per disattivarla seguire le istruzioni fornite con la fascia trasmettitrice.

⚠ ATTENZIONE
Seguire sempre le istruzioni del produttore per la cura e l'uso corretti. La mancata osservanza di tali istruzioni può causare lesioni personali.

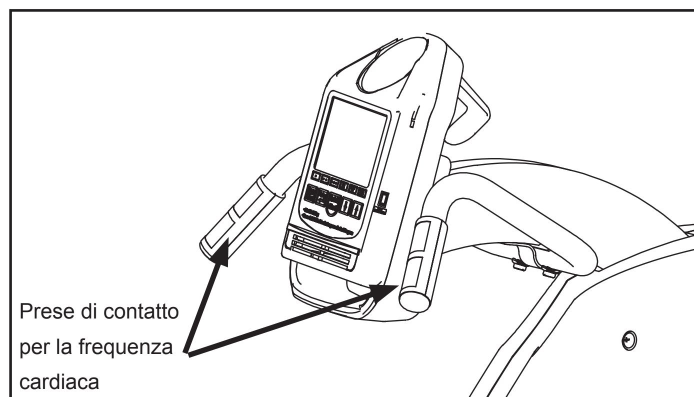


⚠ AVVERTENZA
I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono non essere accurati. Smettere immediatamente l'esercizio fisico in caso di debolezza. Fare troppo esercizio fisico può causare lesioni gravi o anche la morte.

Uso delle prese di contatto per la frequenza cardiaca
Per i modelli con le prese di contatto per la frequenza cardiaca, basta fare leggermente presa sui cuscinetti di contatto. Dopo un breve ritardo sullo schermo comparirà la lettura del polso. Se la fascia trasmettitrice della frequenza cardiaca si è consumata, il segnale rilevato dai contatti verrà annullato.

Le prese di contatto non sono progettate per l'uso con il programma Controllo frequenza cardiaca di SCIFIT Questo programma necessita di un segnale telemetrico stabile e continuo, che le prese di contatto per la frequenza cardiaca non possono fornire.

Le prese di contatto forniscono un buon barometro per monitorare la frequenza cardiaca degli utenti; tuttavia non sono consigliate per situazioni sanitarie dove l'accuratezza del monitoraggio è vitale.



Calcolo della zona desiderata della frequenza cardiaca
La frequenza cardiaca **massima (MHR - Maximum Heart Rate)** dell'utente è approssimativamente uguale a 220 meno l'età. Il limite superiore della zona desiderata è uguale a 0,85 moltiplicato per l'MHR dell'utente. Il limite inferiore della zona desiderata è uguale a 0,60 moltiplicato per l'MHR dell'utente.

Ad esempio:
L'età dell'utente 40:
220 - 40 = 180
180 x .85 = 153 (MHR max)
180 x .65 = 108 (MHR min.)

Questi valori sono valori di media; per stabilire la zona di frequenza cardiaca corretta in base alle condizione di salute individuale, consultare il proprio medico.

Programmi
I prodotti SCIFIT hanno 200 livelli di resistenza controllati dal computer per garantire che gli utenti a tutti i livelli di fitness potranno ottenere un esercizio fisico impegnativo, ma non eccessivo. Poiché la resistenza viene regolata in incrementi di 0,1, è facile per l'utente tenere traccia dei progressi. I prodotti SCIFIT offrono una delle più ampie capacità di resistenza disponibile su qualsiasi attrezzatura per l'esercizio cardio.

I prodotti SCIFIT sono auto alimentati e hanno una resistenza di partenza estremamente bassa. Un movimento del pedale o un giro della manovella attivano la console e lo schermo rimarrà acceso con i più piccoli livelli di movimento.

I prodotti SCIFIT hanno una batteria di backup che terrà lo schermo illuminato per un breve periodo dopo l'esercizio, o se l'utente si ferma. Questo periodo varia tra 0 secondi e 5 minuti e può cambiare a seconda dell'uso che si fa di ogni prodotto.

Se si desidera che il computer rimanga acceso prima e dopo l'uso, si può collegare una batteria di backup opzionale al muro. Questa situazione è normale in ambienti medici e con i programmi Fit-Key.

Allenamento manuale
Permette all'utente di impostare l'intensità a qualsiasi livello. Questo livello non cambierà a meno che l'utente non aumenti o diminuisca manualmente l'intensità utilizzando i tasti delle frecce SU e GIÙ.

Premere MANUALE Quindi Enter

Tempo	**15:00**
Livello	1.0
Peso	150

Regolare il tempo di allenamento con i tasti ⇩ ⇧

quindi premere Enter

Tempo	15:00
Livello	**1.0**
Peso	150

Regolare il livello di intensità con i tasti ⇩ ⇧

quindi premere Enter

Tempo	15:00
Livello	1.0
Peso	**150**

Inserire il peso dell'utente con i tasti ⇩ ⇧

quindi premere Quick Start e cominciare ad esercitarsi

Forma veloce
Consente all'utente di selezionare un programma di due fasi di lavoro cardiovascolare con carichi di lavoro della resistenza ISO (isocinetica) e la durata determinata nell'impostazione di fabbrica.

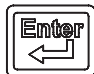
Premere Fit-Quik Quindi Enter

Forma veloce Continua
Le categorie visualizzate dipenderanno dall'allenamento che viene selezionato nelle impostazioni di fabbrica. Di seguito verrà visualizzato per l'allenamento scelto.

Manuale o salite

Livello	**1.0**
Peso	150

Regolare il livello e il peso con i tasti 

quindi premere 

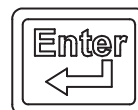
Allenamento costante

Peso	**150**

Regolare il peso con i tasti 

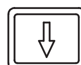
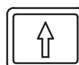
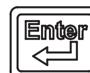
quindi premere 

Lavoro costante
La resistenza del pedale viene regolata automaticamente per compensare l'eventuale variazione nella velocità di pedalamento (giri/min), quindi il carico di lavoro (Watt) rimarrà costante a qualsiasi impostazione specificata.

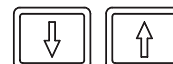
Premere **LAVORO COSTANTE** Quindi 

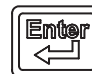
Tempo	**15:00**
Watt	20
Peso	150

Regolare il tempo di allenamento con i tasti

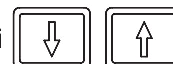
  quindi premere 

Tempo	15:00
Watt	**20**
Peso	150

Regolare i watt desiderati con i tasti 

quindi premere 

Tempo	15:00
Watt	20
Peso	**150**

Inserire il peso dell'utente con i tasti 

quindi premere  e iniziare l'esercizio

Programma resistenza-ISO
Resistenza-ISO è un programma isocinetico, il che vuol dire che l'unità farà resistenza ai movimenti dell'utente in modo da forzarlo a rimanere alla velocità impostata. Questo tipo di esercizio di forza non causerà indolenzimenti eccessivi perché è adattabile. Il computer regola la resistenza per mantenere l'utente alla velocità giri/min. di destinazione.

Premere RESISTENZA-ISO Quindi Enter

Tempo	**15:00**
giri/min.	35
Peso	150

Regolare il tempo di allenamento con i tasti ⇩ ⇧

quindi premere Enter

Tempo	15:00
giri/min.	**35**
Peso	150

Regolare i giri/min. desiderati con i tasti ⇩ ⇧

quindi premere Enter

Tempo	15:00
giri/min.	35
Peso	**150**

Immettere il peso dell'utente con i tasti ⇩ ⇧

quindi premere Quick Start e iniziare l'esercizio

Programma Salite
Permette all'utente di scegliere tra sette diversi profili di salite pre-programmate con varie intensità. I profili disponibili sono: Percorso salita, Sprint, Vette gemelle, Vetta, Progressivo, Multi-vette e Rampa.

premere SALITE Quindi Enter

Profilo	**Percorso**
Tempo	15:00
Livello	1.0

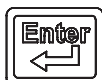
Selezionare 1 dei 7 profili con i tasti ⇩ ⇧

quindi premere Enter

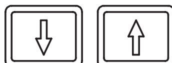
Colline Continua

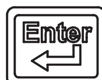
Profilo	Percorso
Tempo	**15:00**
Livello	1.0

Regolare il tempo di allenamento con i tasti 

quindi premere 

Profilo	Percorso
Tempo	15:00
Livello	**1.0**

Regolare il livello di intensità con i tasti 

quindi premere 

Tempo	15:00
Livello	1.0
Peso	**150**

Inserire il peso dell'utente con i tasti 

quindi premere  e cominciare ad allenarsi

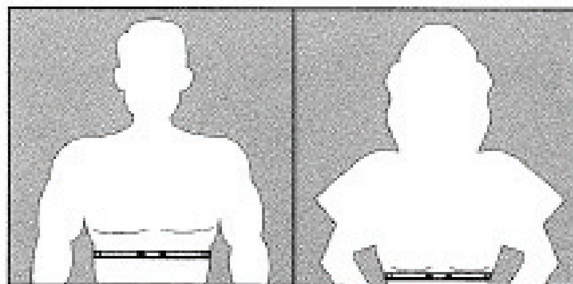
ALTRO,
Premendo questo tasto, l'utente entra nella seconda delle tre schermate di selezione del programma di allenamento. Questa schermata mostra altri cinque profili di allenamento pre-programmati.

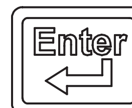
Premere ALTRO

Apparirà una nuova schermata con programmi aggiuntivi: Frequenza cardiaca, Test da sforzo, Casuale, Forma forza e Forma cuore.

Programma frequenza cardiaca
Per questo programma è necessaria la fascia trasmettitrice della frequenza cardiaca. Fare riferimento alla pagina 10 per istruzioni complete su come usare la fascia e capire come calcolare la frequenza cardiaca desiderata.

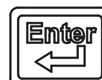
- **Legare al torace la fascia trasmettitrice della frequenza cardiaca**



Premere FREQUENZA CARDIACA quindi 

Tempo	**15:00**
Frequenza cardiaca	120
Percentuale ponderale	150

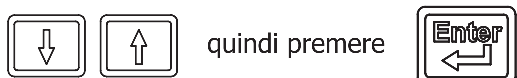
Regolare il tempo di allenamento con i tasti 

quindi premere 

Frequenza cardiaca Continua

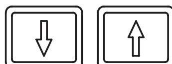
Tempo	15:00
Frequenza cardiaca	**120**
Percentuale ponderale	150

Regolare la frequenza cardiaca desiderata con i tasti



quindi premere

Tempo	15:00
Frequenza cardiaca	120
Peso	**150**

Inserire il peso dell'utente con i tasti 

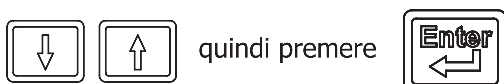
quindi premere 

e iniziare l'esercizio

Test da sforzo,
Un test graduale progettato per essere utilizzato come programma di allenamento o per l'uso con altri dispositivi diagnostici (se del caso). L'utente imposta la potenza desiderata con intervalli di tempo e incrementi di potenza preimpostati.

Primo obiettivo	**50**
Incremento	5
Intervallo	5:00

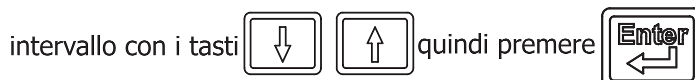
Selezionare il lavoro (watt) desiderato con i tasti



quindi premere

Primo obiettivo	50
Incremento	**5**
Intervallo	5:00

Selezionare gli incrementi di lavoro (watt) dopo ogni

intervallo con i tasti 

quindi premere

Primo obiettivo	50
Incremento	5
Intervallo	**5:00**

Selezionare la lunghezza di ogni intervallo con i tasti



quindi premere

Incremento	5
Intervallo	5:00
Peso	**150**

Inserire il peso dell'utente con i tasti 

quindi premere 

e cominciare ad allenarsi

Programma casuale
La console Fit-Intelli visualizzerà in modo casuale vari profili di allenamento, ciascuno con il proprio livello di difficoltà. L'operatore deve solo scegliere il tipo di profilo, quindi selezionare la durata dell'allenamento ed il livello di difficoltà.

Nota: La colonna più alta del profilo rappresenta il livello di allenamento selezionato. Le colonne sotto sono le percentuali del livello selezionato.

Premere CASUALE quindi Enter

Profilo	**Casuale**
Tempo	15:00
Livello	1.0

Selezionare un profilo casuale con i tasti ⇩ ⇧

quindi premere Enter

Profilo	Casuale
Tempo	**15:00**
Livello	1.0

Regolare il tempo di allenamento con i tasti

⇩ ⇧ quindi premere Enter

Profilo	Casuale
Tempo	15:00
Livello	**1.0**

Regolare il livello di intensità con i tasti ⇩ ⇧

quindi premere Enter

Tempo	15:00
Livello	1.0
Peso	**150**

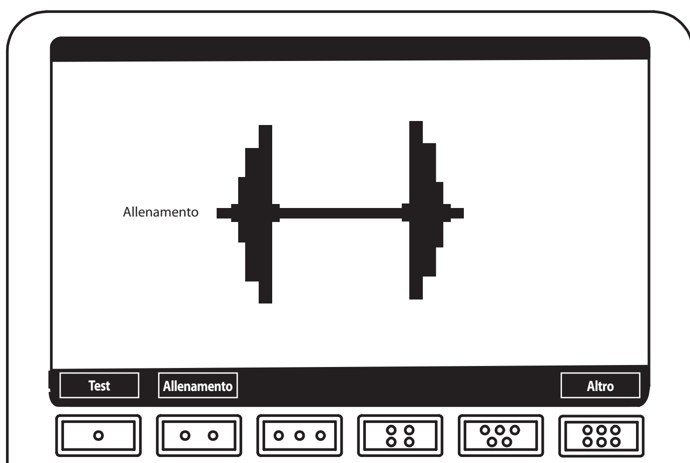
Inserire il peso dell'utente con i tasti ⇩ ⇧

quindi premere Quick Start e cominciare ad allenarsi

Programmi Forma forza

Questo tasto visualizza le due opzioni "Test" e "Allenamento". Questi programmi sono indicatori di potenza e di forza per l'utente.

Premere **Forma Forza** per visualizzare una scelta tra "Test" o "Allenamento", come illustrato di seguito.



Test

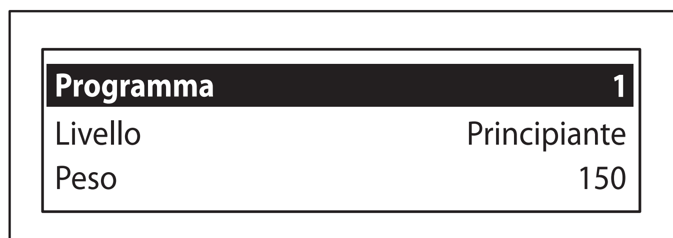
Questo programma si basa su un allenamento pre-programmato inteso a valutare la "% del calo di potenza", che dà un'indicazione in termini di fitness sulla potenza e la forza che utilizzano i watt come misura principale.

Premere **TEST** Quindi **Enter** e cominciare ad allenarsi

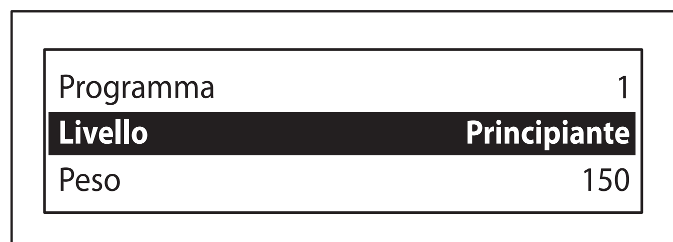
Allenamento

Programmi di allenamento preimpostati con un carico di lavoro espresso in watt, specificamente progettati in base alla valutazione del test Forma forza. Sono disponibili tre programmi e quattro livelli (Principiante, Intermedio, Avanzato e Prestazioni sportive).

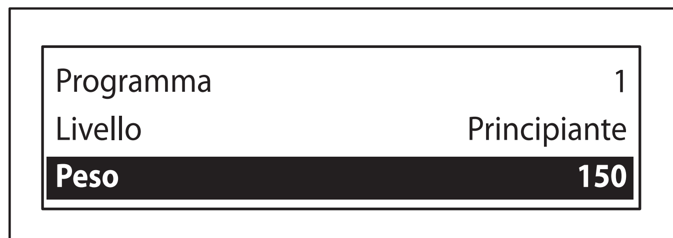
Premere **ALLENAMENTO** Quindi **Enter**



Selezionare 1 dei 3 programmi con i tasti ⇩ ⇧ quindi premere **Enter**



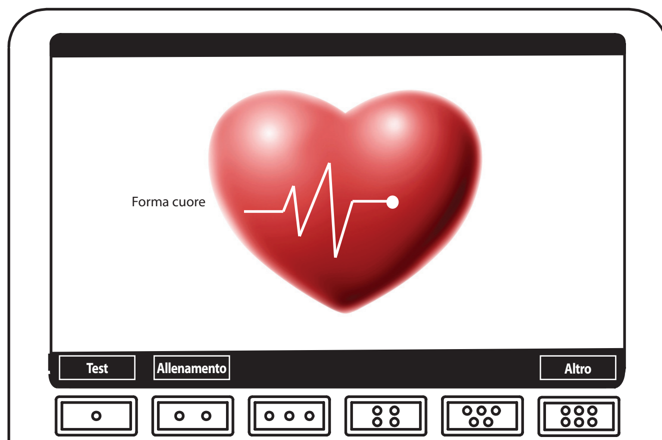
Selezionare 1 dei 4 livelli con i tasti ⇩ ⇧ quindi premere **Enter**



Inserire il peso dell'utente con i tasti ⇩ ⇧ quindi premere **Quick Start** e cominciare ad allenarsi

Programmi Forma cuore (usare la fascia toracica)
Questo tasto visualizza le due opzioni "Test" e "Allenamento". Questi programmi sono indicatori per il recupero della frequenza cardiaca dell'utente.

Premere **Forma cuore** per visualizzare lo schermo una scelta di "Test" o "Allenamento", come mostrato di seguito.



Test
Questo programma si basa su un allenamento pre-programmato progettato per valutare il recupero della frequenza cardiaca. L'utente può selezionare da 1 a 4 livelli: Principiante, Intermedio, Avanzato e Prestazioni sportive.

Premere **TEST** Quindi **Enter**

Livello	**Principiante**
Peso	150

Selezionare 1 dei 4 livelli con i tasti ⇩ ⇧

quindi premere **Enter**

Livello	Principiante
Peso	**150**

Inserire il peso dell'utente con i tasti ⇩ ⇧

quindi premere **Quick Start** e cominciare ad allenarsi

Allenamento
Programmi di allenamento studiati sulla base del test Forma cuore valutato dell'utente. Si consiglia un programma di allenamento con un nuovo test. L'utente dispone di tre programmi e di quattro livelli tra cui scegliere: Principiante, Intermedio, Avanzato e Prestazioni sportive.

Premere **ALLENAMENTO** Quindi **Enter**

Livello	**Principiante**
Programma	1
Peso	150

Selezionare 1 dei 4 livelli con i tasti ⇩ ⇧

quindi premere **Enter**

Livello	Principiante
Programma	**1**
Peso	150

Selezionare 1 di 3 programmi con i tasti ⇩ ⇧

quindi premere **Enter**

Allenamento Segue

Livello	Principiante
Programma	1
Peso	**150**

Inserire il peso dell'utente con i tasti 

quindi premere 

e cominciare ad allenarsi

Altre funzioni importanti
SCIFIT ha anche incluso funzioni chiave supplementari di facile uso che l'utente può utilizzare durante l'allenamento.

CAMBIA VISTA

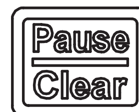
Consente all'utente di cambiare il formato di visualizzazione del profilo di allenamento e i dati visualizzati sul display LCD durante l'allenamento

VENTOLA

La console contiene due ventole a 3 velocità di raffreddamento che possono essere attivate dall'utente in qualsiasi momento.

Forza Dirompente

Quando vengono attivate, un conto alla rovescia verrà visualizzato sullo schermo per invitare l'utente a prepararsi a pedalare più velocemente per un periodo di tempo limitato. Tale durata può essere aumentata o diminuita in "Impostazione utente".



Se in qualsiasi momento l'utente decide di mettere in pausa durante l'allenamento, può farlo premendo il tasto [Pausa/Cancella]. Lo schermo dell'allenamento verrà quindi ridotto ad icona e fornirà all'utente tre opzioni

1. **Continua** - Ingrandisce lo schermo dell'allenamento e continua l'allenamento dal punto in cui l'utente si era fermato.

2. **Cambia** - Torna ad un sotto-menu in cui le informazioni precedentemente inserite dall'utente possono essere modificate.

3. **Ferma** - Esce dall'allenamento e torna al menu principale.

Nota: La console torna al menu principale dopo un breve periodo di tempo, se non viene selezionato nulla

Manutenzione
In pratica le ISO1000R e ISO7000R non hanno bisogno di manutenzione. Dopo la sessione di esercizio, pulire sempre con uno strofinaccio l'attrezzatura SCIFIT utilizzata. Il sudore che si deposita costantemente sul telaio, imbottitura, rivestimenti e console di controllo può eventualmente causare ruggine o altri danni. I danni causati dalla mancata manutenzione NON sono coperti dalla garanzia.

Nel caso si riscontrino parti difettose che richiedono la sostituzione, l'attrezzatura deve essere messa fuori servizio fino a quando non venga riparata.

⚠ ATTENZIONE
Per mantenere un livello sicuro di funzionamento, l'attrezzatura deve essere ispezionata regolarmente per controllare la presenza di danni o di parti consumate. La mancata osservanza di questa raccomandazione può causare lesioni personali e/o agli altri.

Programma di manutenzione della ISO1000R/7000R

Qualsiasi lavoro meccanico o elettrico condotto all'interno del corpo principale del dispositivo medico CE deve essere ricalibrato. Il programma di manutenzione generico sotto deve essere applicato ai dispositivi CE medici e non medici

COMPONENTE	USO	QUANDO	DA CHI
Fodere, sedile, manubri e console	Panno umido	Quotidianamente	Manutenzione della palestra
Schermo LCD	Panno morbido per la pulizia dello schermo TV LCD	Settimanalmente	Manutenzione della palestra
Catene	Lubrificante per catene applicato leggermente	Mensilmente	Manutenzione della palestra
Dadi e bulloni	Serrare se necessario	Ogni due mesi	Manutenzione della palestra
Binario di guida rullo base	Panno umido	Mensilmente	Manutenzione della palestra

SERVIZIO CLIENTI NEGLI STATI UNITI
Per l'assistenza dei prodotti SCIFIT:

telefono: +1 (918) 359-2040
fax: +1 (918) 359-2045
e-mail: service@scifit.com

Il servizio del reparto Assistenza prodotti è raggiungibile via posta elettronica. Un servizio di casella vocale è disponibile 24 ore al giorno per la registrazione di messaggi di richiesta di supporto tecnico e per ordinare parti di ricambio. Il nostro indirizzo postale è:

SCIFIT Systems Inc.
5151 S. 110th E. Ave.
Tulsa, OK 74146
USA

SERVIZIO CLIENTI NEL REGNO UNITO E IN EUROPA

telefono: +44 1344 300022
fax: +44 1344 868838
e-mail: info@scifit.uk.com

SCIFIT LTD (UK)
Lexham House
Forest Road
Binfield
Berkshire, RG42 4HP
UK

Numero della società: 5970624 (UK)

PAESI AL DI FUORI DEL REGNO UNITO E DELL'EUROPA UTILIZZARE I NUMERI DI CONTATTO USA

Ordinazione online 24 ore su 24, 7 giorni su 7, su www.SCIFIT.com

È molto importante che la macchina SCIFIT venga registrata. La registrazione può essere eseguitaon-line su *http://www.SCIFIT.com/warrantyregistration.shtml* oppure compilando e spedendo il modulo di registrazione sul retro di questo manuale.

Dichiarazione di garanzia di SCIFIT

SCIFIT garantisce che i prodotti nuovi sono esenti da difetti di fabbricazione e/o materiali se utilizzati normalmente e correttamente nonché con le seguenti restrizioni:

(a) l'obbligo di SCIFIT verso l'acquirente originale si applicherà: all'interno degli Stati Uniti e del Canada sia alle parti che al costo della manodopera richiesto per sostituire o riparare un prodotto difettoso per un periodo di un (1) anno dalla data di acquisto da parte dell'utente/rivenditore, come documentato dalla *scheda della garanzia e qualora la scheda della garanzia non sia stata restituita dall'utente/rivenditore, quindi dalla data di spedizione dalla fabbrica. Successivamente, per un periodo di due (2) anni, tale obbligo si estenderà solo al fornire le parti o i prodotti sostituibili e il costo della manodopera associato a tali sostituzioni o riparazioni sarà a carico dell'acquirente. Fare riferimento alla(e) clausola (e) per i componenti non contemplati da questa clausola della polizza.

Al di fuori degli Stati Uniti e del Canada, sostituire il prodotto difettoso senza manodopera per un periodo di tre (3) anni dalla data di acquisto, come documentato nella scheda della garanzia e qualora la scheda della garanzia non sia stata restituita dall'utente, quindi dalla data di spedizione dalla fabbrica.

***Nota: l'acquirente originale deve registrare i propri prodotti acquistati sia restituendo la scheda della garanzia, o registrandosi sul sito Web o via fax per attivare il periodo di garanzia o la data di spedizione attuale per l'avvio del periodo di garanzia. Un periodo di novanta (90) giorni deve essere consentito per la registrazione della garanzia in modo da permettere la rotazione di magazzino, successivamente la registrazione non sarà più necessaria in quanto per l'inizio della garanzia farà fede la data di spedizione.**

(b) l'obbligo di SCIFIT sarà limitato alla riparazione o sostituzione delle parti difettose. Non si concederà alcuna indennità per riparazioni effettuate dall'acquirente prima dell'approvazione scritta di SCIFIT. La decisione di sostituire o riparare sarà a discrezione solo di SCIFIT.

(c) la garanzia di SCIFIT non si applica alle parti che richiedono la sostituzione o la riparazione a causa di usura anomala, utilizzo non corretto, corrosione (sudore), manutenzione non corretta, installazione non corretta, circuiti elettrici dedicati o dalle caratteristiche non adatte, messa a terra non corretta o immagazzinaggio inadeguato, né si applica quando parte o tutto il prodotto ha subito modificazioni rispetto allo stato originale.

(D) QUESTA GARANZIA SOSTITUISCE OGNI ALTRA GARANZIA, ESPLICITA O IMPLICITA, DERIVANTE DALLA LEGGE O IN ALTRO MODO COMPRENDENTE LA GARANZIA O LA COMMERCIABILITÀ O L'IDONEITÀ PER SCOPI PARTICOLARI E SOSTITUISCE TUTTE LE ALTRE RESPONSABILITÀ DI SCIFIT PER DANNI DIRETTI, INDIRETTI, SPECIALI E CONSEQUENZIALI O PER LE PENALITÀ ESPLICITE O IMPLICITE CHE DERIVANO DAL CONTRATTO, DALLA NEGLIGENZA O DA ALTRI ILLECITI.

DICHIARAZIONE DI GARANZIA DI SCIFIT

(e) I componenti elencati sotto sono coperti dalla seguente garanzia a meno che siano stati ritenuti difettosi. Questi componenti comprendono, ma non si limitano a:

Tapis roulant - solo modelli AC5000	Periodo di garanzia
Cinture tapis roulant	12 mesi
Pedane a nastro tapis roulant	12 mesi
Struttura e telaio tapis roulant	5 anni
Sistema di trasmissione tapis roulant, incluso il motore e l'inverter	5 anni
Corrimano e maniglie tapis roulant	3 anni
Impugnature frequenza cardiaca del tapis roulant	12 mesi
Portabottiglie tapis roulant	90 giorni
Vassoi tapis roulant	90 giorni

Prodotti girevoli	Periodo di garanzia
Tappezzeria	12 mesi
Selle/sedili	12 mesi
Pedali girevoli	12 mesi
Impugnature in gomma	12 mesi
Impugnature frequenza cardiaca	12 mesi
Struttura e telaio girevoli	5 anni
Pedane in gomma (BioFlex)	12 mesi
Portabottiglie girevoli	90 giorni
Vassoi girevoli	90 giorni

Prodotti accessori	Periodo di garanzia
Cinghie pedali	Usura e rottura normali
Ricevitore/trasmettitore frequenza cardiaca	90 giorni
Stivali bassi di supporto	12 mesi
Stivali alti di supporto	12 mesi
Guanti di supporto	90 giorni
Chiavette e cordini USB	90 giorni

(f) Incendi, alluvioni e altre calamità naturali NON coperti dalla garanzia.

Spedizione

SCIFIT declina ogni responsabilità per la riparazione o la sostituzione di qualsiasi unità o parte danneggiata durante il trasporto o l'installazione. Il cliente è responsabile del controllo di ogni unità e parte per verificare, al momento della consegna o dell'installazione, eventuali danni dovuti alla spedizione, e prima di firmare la documentazione inerente la ricezione della macchina. Il cliente è responsabile di presentare domanda di rimborso per tutti i danni causati dal trasporto alla società di trasporto appropriata. **Se il cliente firma una ricevuta senza riserve e limitazioni per le merci danneggiate dal trasporto, il cliente è il solo responsabile per i costi della riparazione o della sostituzione delle parti danneggiate dal trasporto.**

Manutenzione

Dopo la sessione di esercizio, pulire sempre con uno strofinaccio l'attrezzatura SCIFIT utilizzata. Il sudore che si deposita costantemente sul telaio, imbottitura, rivestimenti e pannelli di controllo può eventualmente causare la ruggine o altri danni. I danni causati dalla mancanza di manutenzione NON sono coperti dalla garanzia. Per pulire l'imbottitura, utilizzare un detergente non abrasivo e acqua calda. Asciugare con uno strofinaccio pulito. Fare riferimento al programma di manutenzione della Treadmill.

Assistenza tecnica

L’assistenza per il servizio dei prodotti SCIFIT è disponibile per fax allo +1 (918) 359-2045. Il reparto di supporto del prodotto è aperto dalle 07:00 alle 17:00, ora centrale degli Stati Uniti, dal lunedì al venerdì. Un servizio di casella vocale è disponibile 24 ore al giorno per la registrazione dei messaggi di richiesta di supporto tecnico e per ordinare parti di ricambio. Il nostro obiettivo è di rispondere ad ogni messaggio vocale entro 30 minuti da quando è stato registrato nel corso del nostro normale orario lavorativo.

Procurarsi le seguenti informazioni prima di chiamare l'assistenza tecnica:

- *Numero di modello dell’apparecchiatura*
- *Numero di serie dell’apparecchiatura*
- *Punto del nome di contatto e numero di telefono*
- *Descrizione dettagliata dei problemi riscontrati.*

Installazione

SCIFIT declina ogni responsabilità per la riparazione o la sostituzione di qualsiasi unità o parte danneggiata durante il trasporto o l'installazione. Il cliente è responsabile di ispezionare al momento dell'installazione ogni unità e parte per verificare la presenza di possibili danni. Il cliente è responsabile di presentare domanda all'installatore per il rimborso di tutti i danni.

Software, marchi, copyright e brevetti

Se un ordine include un software, tale software per computer viene trasferito da SCIFIT al cliente in virtù di una licenza per singolo utente, le royalties, i termini e le condizioni di tale licenza sono riportate nel software o nella confezione che accompagna tale software.

Il software KeyMaster riceverà 1 anno di chiamate per il supporto tecnico ed i proprietari potranno beneficiare degli aggiornamenti del prodotto per un anno dopo l'acquisto.

SCIFIT ha registrato diversi nomi commerciali per identificare in modo univoco la propria attività e prodotti. Questi nomi non devono essere utilizzati da altri soggetti nel settore del fitness.

Le decalcomanie, i manuali utente e i manuali di manutenzione SCIFIT sono protetti dal copyright e non possono essere copiati senza la previa approvazione di SCIFIT.

SCIFIT ha ottenuto diversi brevetti in merito alle funzionalità ed ai disegni che sono unici per i suoi prodotti. SCIFIT difenderà questi brevetti contro coloro che tentano di utilizzare queste funzionalità e disegni in altri prodotti.

Spedizione delle parti

Per i primi 30 giorni, le parti in garanzia verranno spedite con consegna il giorno successivo. La decisione deve essere presa prime delle 2:00 PM, ora centrale degli Stati Uniti, nei giorni dal lunedì al venerdì per la consegna il giorno successivo. Durante il periodo rimanente del primo anno di garanzia, le richieste delle parti verranno smaltite con consegna entro i due giorni successivi. Il cliente può richiedere la consegna a proprio carico delle parti per il giorno successivo o entro due giorni. Se richiesto, SCIFIT addebiterà il costo della spedizione sul conto UPS del cliente o il cliente dovrà pagare alla consegna la differenza tra il costo di spedizione via terra e la consegna per il giorno successivo o entro due giorni.

Restituzione delle parti

SCIFIT si impegna a migliorare continuamente le attrezzature che commercializza. Per rispondere a questo impegno, la restituzione rapida delle parti difettose è essenziale. L'esame delle parti eseguito dal nostro ufficio tecnico porta a cambiamenti che assicurano che lo stesso problema non si ripeta. Grazie in anticipo per la cooperazione.

Se richiesto da SCIFIT, le parti difettose devono essere restituite alla fabbrica SCIFIT entro 20 giorni dal ricevimento delle parti di ricambio. Altrimenti, SCIFIT pretenderà il pagamento della fattura delle parti a 30 giorni.

Per la restituzione delle parti, attenersi ai seguenti tre facili passaggi:

1:
Conservare la scatola ed il materiale di imballaggio nei quali sono arrivate le parti nuove.

2:
Avvolgere la parte difettosa e collocarla nella scatola in modo che non venga danneggiata durante la spedizione. Si consiglia di spendere qualche minuto per compilare il breve modulo per la restituzione delle parti accluso alla scatola con le nuove parti.

3:
Una **cartolina preaffrancata di UPS** per la restituzione delle parti si trova nella scatola della parte solo per quelle parti che devono essere restituite. Dopo il ricevimento e l'ispezione di **TUTTE** le parti in fabbrica, verrà effettuato un accredito sulla fattura originale delle parti. **Attenzione per le società di servizi:** le fatture della manodoapera **NON** verranno pagate fino a quando le parti difettose vengono restituite alla fabbrica.

Lavoro di assistenza

Se necessario, il personale addetto all'assistenza tecnica di SCIFIT provvederà a chiamare un tecnico dell'assistenza locale per fornire assistenza in loco. Ogni sforzo verrà fatto per programmare l'assistenza durante le 48 ore feriali (8 ore per giorno feriale) dopo la notifica di un problema o non appena le parti di ricambio sono a disposizione del tecnico di assistenza in loco. Se possibile, le parti saranno fornite in anticipo ai tecnici dell'assistenza in loco, in modo che il prodotto sia riparato con una sola richiesta.

Parti acquistate

Tutte le parti acquistate avranno una garanzia di 12 mesi. Per maggiori dettagli, fare riferimento alle spedizioni e all'installazione delle parti acquistate.

Questa Garanzia commerciale limitata sostituisce la garanzia commerciale limitata stampata nel "Manuale utente" per tutti i prodotti di SCIFIT Systems Inc.

In caso di domande o per richiedere ulteriori informazioni, contattare SCIFIT Systems, Inc. all'indirizzo di posta elettronica service@scifit.com



SCIFIT®
Scheda di garanzia

Registrarsi on-line all'indirizzo http://www.SCIFIT.com/warrantyregistration.shtml o compilare questo modulo, piegarlo e riconsegnarlo a SCIFIT. Chiediamo di inviare questa scheda entro 2 settimane dopo che la vostra attrezzatura è stata consegnata per assicurare la registrazione corretta della garanzia.

Nome della società ____________________

Nome di contatto ____________________

Indirizzo ____________________

Città/Stato/Cap ____________________

Telefono di casa (____) ____________ Telefono ufficio (_____) ____________

Modello acquistato ____________________

Data di ricezione ____________ Numero di serie ____________

Azienda da cui si è acquistato ____________________

Città/Stato ____________________

Classificare i seguenti motivi (da 1 a 6) per aver scelto SCIFIT a partire da 1 in ordine di importanza:

____Funzionalità____Qualità____Prezzo____Rivenditore___Facilità d'uso___Aspetto

Spuntare la(e) casella(e) appropriata(e) relativa(e) a come si è conosciuto SCIFIT:

❑ Vista in ____________ Rivista ❑ Presentazione di un rivenditore SCIFIT

❑ Vista in ____________ Fiera ❑ Consigliata da un utente SCIFIT

❑ Altro ____________________

Commento ____________________

____

Grazie per aver scelto



www.SCIFIT.com

P2278 Rev. B

Warranty Card

Da ______________________________

____

____

SCIFIT
5151 South 110th East Avenue
Tulsa, OK 74146

Importante: Conservare questa pagina per la "documentazione di ritaratura"

Numero di modello: ____________________

Numero di serie: ____________________

Data di acquisto: ____________________

Data di taratura
Unità mediche: ____________________

Fornito da: SCIFIT Systems Inc.

Manuale utente: #P4810A (11/2010)

	DATA	PALESTRA O SITO DI CERTIFICAZIONE	AZIENDA DI SERVIZI CERTIFICATA	INIZIALI TEC.
1a ritaratura				
2a ritaratura				
3a ritaratura				
4a ritaratura				
5a ritaratura				

Creare più copie vuote per l'uso futuro





Scientific Solutions for Fitness.

5151 South 110th East Avenue
Tulsa, Oklahoma 74146
USA

SERVIZIO CLIENTI NEL REGNO UNITO E IN EUROPA
telefono: +44 1344 300022
fax: +44 1344 868838
e-mail: info@scifit.uk.com
SCIFIT LTD (UK)
Lexham House
Forest Road
Binfield
Berkshire, RG42 4HP
UK

Numero della società: 5970624 (UK)

Vendite: +1 (918) 359-2000

Ordinazione online 24 ore su 24, 7 giorni su 7, su www.SCIFIT.com